

**spel: Joris en de draak**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4-tallen
- \* 1 tikker en 3 achter elkaar met vasthouden

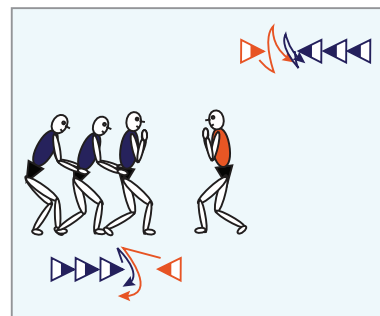
**spelverloop**

3 spelers staan achter elkaar en houden elkaars heupen vast  
 1 tikker staat voor het 3-tal

doel van de tikker is om de achterste van het 3-tal te tikken  
 doel van het 3-tal is te voorkomen dat de laatste wordt getikt

**regels**

- loslaten = punt voor de tikker
- laat ca. 30 seconden spelen


**valschoot met 1-benige afzet**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 3-tallen, iedereen 1 bal
- \* doelen en keeper
- \* landen op een matje
- \* landen op de grond

**opdracht**

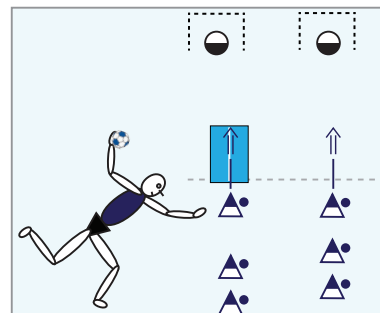
een valschoot voorwaarts maken met 1-benige afzet

**regel**

- je gooit als de ruimte voor je vrij is

**aandachtspunten**

- 1-benige afzet
- knieën blijven los van de grond
- met gebogen armen op 2 handen opvangen


**bal onderscheppen 4:2**

ca. 10 minuten

**organisatie**

- \* 4 aanvallers en 2 verdedigers
- \* wisselen na ca. 1 minuut

**opdracht aanval**

positiegebonden samenspelen

**opdracht verdediging**

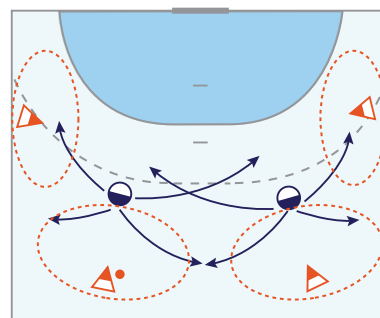
in balbezit komen

**regels**

- verdedigers bewegen over het hele veld
- aanvallers blijven op de eigen positie
- in het eigen aanvalsgebied bewegen is toegestaan
- 3-secondenregel en 3-passenregel toepassen

**aandachtspunten**

- veel en onverwachte acties van de verdedigers
- bij een balonderschepping krijgt de aanval de bal weer en speelt verder


**snelle tegenaanval 2-tallen**

ca. 10 minuten

**met verdediger**
**organisatie**

- \* 3-tallen
- \* doelen en keepers

**regels**

- geen dribbel of stuit
- zo snel mogelijk lopen

**opdracht aanval**

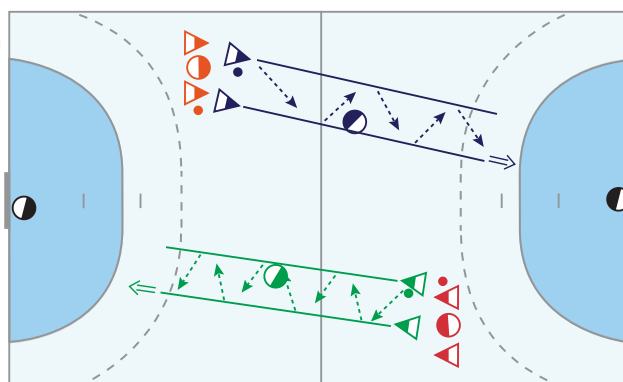
samenspelen en tot schot komen

**opdracht verdediger**

de bal onderscheppen

**aandachtspunt aanval**

- vooruit lopen en zijwaarts afspelen


**spelvorm**

ca. 20 minuten

**organisatie**

- \* spelen met teams van gelijke sterkte
- \* spelen met 2 teams op een veld
- \* spelen met 2 teams op 1 helft

**opdracht**

spelen volgens de regels met als accent:  
**bal heroveren over het hele veld**